



BLOQUE 01B · CAPÍTULO 23 · PRÁCTICA 2

DE LA EXPERIENCIA SIMBÓLICA A UNA PREGUNTA PERSONAL



?

Observar · relacionar · preguntar · comprobar

GUÍA PRÁCTICA · 20 MINUTOS + OBSERVACIÓN DURANTE 7 DÍAS

Adaptación educativa de Universo Tú inspirada en fuentes junguianas

QUÉ VAS A HACER

Esta práctica comienza donde termina el registro de una imagen: no busca encontrar “el significado correcto”, sino transformar una experiencia simbólica en una pregunta que puedas observar en tu vida.

OBJETIVO

Pasar de una imagen, sueño o escena significativa a una pregunta personal abierta, concreta, ética y conectada con la realidad, sin forzar una respuesta ni convertir la imagen en una orden.

QUÉ ENTENDEMOS POR EXPERIENCIA SIMBÓLICA

En esta guía es una imagen o escena que no se agota en una descripción literal y que despierta asociaciones, emoción o una pregunta. “Simbólica” no significa sobrenatural, profética ni universal.

PRINCIPIO DE UNIVERSO TÚ

No preguntes primero “¿qué significa?”. Pregunta: “¿qué relación podría tener conmigo y qué necesito observar?”.

- No descifra símbolos mediante tablas universales.
- No demuestra que una interpretación sea verdadera.
- No sustituye terapia, diagnóstico ni consejo profesional.

ANTES DE EMPEZAR

MATERIALES

- El registro de una imagen, sueño o escena.
- Cuaderno y bolígrafo.
- Temporizador y un lugar tranquilo durante 20 minutos.

CONDICIONES DE TRABAJO

- Elige una experiencia que puedas recordar sin sentirte desbordado.
- Pon un límite de tiempo y mantén contacto con tu entorno.
- Trabaja con una sola imagen: la profundidad no depende de acumular símbolos.
- Acepta que quizá hoy no aparezca una pregunta útil. Puedes volver otro día.

SEMÁFORO DE SEGURIDAD

VERDE · Curiosidad y emoción tolerable: continúa.

ÁMBAR · Confusión o activación creciente: pausa y orientate.

ROJO · Angustia intensa, pérdida de realidad o riesgo: detente y busca ayuda profesional o urgente según la situación.

PASO 1 · RECUPERA LA EXPERIENCIA

1

Elige una imagen, sueño o escena que conserve cierta importancia para ti y que puedas observar sin sentirte desbordado. Resúmela antes de interpretarla.

REGISTRO BREVE

¿De dónde procede?

¿Qué aparece?

¿Qué ocurre?

¿Qué elemento recuerdo con mayor claridad?

CRITERIO DE SELECCIÓN

Elige la imagen que puedas observar hoy, no necesariamente la más intensa ni la más extraña.

PASO 2 · LOCALIZA EL CENTRO EMOCIONAL

2

Busca el punto de la escena que concentra más atención o emoción. Puede ser una figura, un color, una ausencia, un movimiento o la atmósfera completa.

TRES REGISTROS

- ELEMENTO · ¿Qué parte me afecta más?
- EMOCIÓN · ¿Qué siento y con qué intensidad, de 0 a 10?
- CUERPO · ¿Dónde lo noto y cómo se manifiesta?

Elemento central:

Emoción e intensidad:

Sensación corporal:

Lo que más me atrae o incomoda:

RECUERDA

La intensidad no demuestra que tu primera interpretación sea correcta. Solo indica que la experiencia merece atención.

PASO 3 · SEPARA TRES CAPAS

3

Ordena el material en tres columnas. Esta separación te ayuda a distinguir observación, memoria personal e interpretación provisional.

HECHO

Lo que aparece o sucede.

Ejemplo: “Hay una puerta entreabierta y entra luz”.

ASOCIACIÓN

Lo que te recuerda o despierta.

Ejemplo: “Me recuerda a una mudanza”.

HIPÓTESIS

Lo que podría señalar.

Ejemplo: “Quizá estoy ante un cambio”.

COMPROBACIÓN

¿He escrito una interpretación dentro de la columna de hechos? Si es así, muévela a “hipótesis”.



BLOQUE 01B · CAPÍTULO 23 · PRÁCTICA 2

FICHA · HECHO, ASOCIACIÓN E HIPÓTESIS

HECHO · Lo que aparece

ASOCIACIÓN · Lo que me recuerda

HIPÓTESIS · Lo que podría señalar

LENGUAJE PRUDENTE

Escribe “podría”, “quizá” o “me pregunto si”. Evita “demuestra”, “anuncia” o “significa siempre”.

PASO 4 · NOMBRA LA TENSION

4

Muchas experiencias simbólicas concentran una tensión entre necesidades, deseos, valores o temores. Nombrarla no obliga a elegir inmediatamente un lado.

COMPLETA

“Una parte de mí quiere _____, y otra parte teme o necesita _____.”

La primera parte intenta proteger o conseguir:

La segunda parte intenta proteger o conseguir:

¿Qué necesidad legítima puede haber en cada lado?

NO BUSQUES UN VENCEDOR

La pregunta personal será más útil si incluye la tensión completa. El objetivo no es eliminar una parte, sino comprender qué intenta aportar cada posición.

PASO 5 · CREA UNA PREGUNTA ABIERTA

5

Transforma la tensión en una pregunta que no dicte la respuesta. Utiliza qué, cómo, cuándo, dónde o en qué condiciones.

DE PREGUNTA CERRADA A PREGUNTA ABIERTA

Cerrada: “¿Debo cambiar de trabajo?”

Abierta: “¿Qué necesito conocer antes de valorar un cambio laboral?”

Abstracta: “¿Qué significa la puerta?”

Personal: “¿Qué cambio me atrae y qué condiciones necesito para explorarlo?”

Acusadora: “¿Por qué siempre fracaso?”

Explorable: “¿Qué patrón aparece cuando abandono algo importante?”

MI PREGUNTA PERSONAL

PASO 6 · COMPRUEBA Y ATERRIZA

6

Antes de conservar la pregunta, comprueba que abre reflexión sin convertirse en una sentencia, una exigencia imposible o una explicación total.

1

¿Es personal y depende al menos en parte de mí?

2

¿Es abierta y no contiene ya la respuesta?

3

¿Es concreta y comprensible?

4

¿Respeto la realidad, a otras personas y mis límites?

5

¿Puedo observar algo relacionado durante los próximos 7 días?

OBSERVACIÓN DURANTE 7 DÍAS

Elige una conducta, emoción, situación o decisión que puedas registrar. No cambies tu vida para “cumplir” la imagen: observa qué ocurre en condiciones reales.

EJEMPLO COMPLETO · PUERTA ENTREABIERTA

EXPERIENCIA

Una puerta verde entreabierta en una habitación oscura. Entra una franja de luz.

CENTRO EMOCIONAL

La apertura. Curiosidad 6/10 y tensión ligera en el pecho.

TRES CAPAS

Hecho: entra luz. Asociación: mudanza. Hipótesis: quizá estoy valorando un cambio.

TENSIÓN

Una parte desea explorar; otra necesita seguridad y más información.

PREGUNTA

¿Qué cambio me atrae y qué condiciones necesito para explorarlo con cuidado?

OBSERVACIÓN

Durante 7 días anotaré cuándo aparece deseo de cambio y qué información concreta echo en falta.



BLOQUE 01B · CAPÍTULO 23 · PRÁCTICA 2

REGISTRO DE OBSERVACIÓN · 7 DÍAS

Mi pregunta personal:

DÍA **SITUACIÓN OBSERVADA** **QUÉ SENTÍ / QUÉ HICE**

1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		

AL TERMINAR

¿Qué patrón observo? ¿Qué nueva información necesito? ¿Mantengo, reformulo o dejo abierta la pregunta?

RIGOR, LÍMITES Y SEGURIDAD

CUATRO LÍMITES

SIN SIGNIFICADO FIJO

El contexto y las asociaciones personales importan.

SIN PREDICCIÓN

Una imagen intensa no demuestra qué sucederá.

SIN OBEDIENCIA

La imaginación no sustituye el juicio ni la responsabilidad.

SIN DIAGNÓSTICO

Esta práctica no identifica trastornos ni reemplaza atención clínica.

DETÉN LA PRÁCTICA SI...

- Aparece angustia intensa o desorganización.
- Te sientes desconectado o confundes imaginación y realidad.
- Surgen impulsos de hacerte daño o dañar a alguien.
- La actividad interfiere con tu funcionamiento cotidiano.

FUNDAMENTO Y FUENTES

Jung registró y elaboró experiencias interiores en los Cuadernos negros y en Liber Novus. Su trabajo posterior sobre símbolos y función trascendente estudió la relación entre posiciones conscientes e inconscientes. Esta guía utiliza ese contexto para enseñar una secuencia educativa de observación y formulación de preguntas; no reproduce literalmente un método escrito por Jung.

FUENTES PRINCIPALES

- Jung, C. G. (2009). The Red Book: Liber Novus. Ed. Sonu Shamdasani. W. W. Norton / Philemon Foundation.
- Jung, C. G. (2020). The Black Books, 1913-1932. Ed. Sonu Shamdasani. W. W. Norton / Philemon Foundation.
- Jung, C. G. "The Transcendent Function", Collected Works, vol. 8. Texto de 1916, publicado después en versión revisada.
- Jung, C. G. Psychological Types, Collected Works, vol. 6.
- Philemon Foundation. "C. G. Jung's Red Book: Liber Novus". philemonfoundation.org/works/red-book/
- International Association for Analytical Psychology. "Symbol", "Active Imagination" y "The Transcendent Function". iaap.org.

CRITERIO EDITORIAL

La secuencia, preguntas, ejemplos, fichas, observación de 7 días y medidas de seguridad son una adaptación educativa creada por Universo Tú. No se atribuyen literalmente a Jung y no constituyen tratamiento.